



Ếch bị thả vào nồi  
nước nóng bỗng  
sẽ lập tức nhảy  
bật ra



# Hiện tượng ếch tự nguyên để bị luộc chín



Nếu đặt ếch trong nồi  
nước lạnh và đun  
nóng rất chậm thì chú  
ếch sẽ không nhảy ra  
và bị luộc chín



# Phải chăng dân tộc đang hấp hối?

Theo Bộ Y tế, tình trạng quá tải bệnh viện ở Việt nam là chưa từng thấy ở những nước trong khu vực và thậm chí trên thế giới.

# THƯƠNG QUÁ NÒI GIỒNG VIỆT













# UNG THƯ TRẦN NGẬP



## Đất nước là một bệnh viện lớn

- Bệnh nhân tim mạch nhiều không thống kê nổi
- Các bệnh mãn tính đường hô hấp phần lớn dân mắc
- Tiểu đường đứng trong top đầu thế giới và đang tăng trưởng như vũ bão
- Suy thận không có đối thủ trên toàn cầu
- Hầu như ai cũng gặp vấn đề hệ tiêu hóa
- Bệnh lý xương khớp phổ biến và đang trẻ hóa nhanh



# Đất nước là một bệnh viện lớn

- 99% dân số không cảm thấy khỏe mạnh: mệt mỏi, các cơ quan chức năng thoái hóa nhanh, sớm. Cơ thể nhiễm độc, viêm đau, đông cặn bã là chuyện thường
- Bệnh lý thần kinh phổ biến ở cả già lẫn trẻ
- Nhiều bệnh đặc trưng cho tuổi già nay đã mang khuôn mặt trẻ thơ
- Tỷ lệ vô sinh, dị tật sơ sinh rất cao. Sức khỏe sơ sinh rất thấp

# Tiểu đường tăng vọt vì bữa ăn thừa thịt

- Theo kết quả nghiên cứu gần đây của Bệnh viện Nội tiết Trung ương.
- **Với tỷ lệ mắc tăng 8-20% năm, Việt Nam là nước có tốc độ phát triển bệnh đái tháo đường nhanh nhất thế giới.**
- Cả nước hiện có khoảng 6 triệu người mắc bệnh đái tháo đường, chiếm khoảng hơn 6% dân số **(thấp hơn nhiều số thực tế)**. Dự báo 9 triệu người vào năm 2025.
- Bệnh có xu hướng ngày càng trẻ hóa. Trong những năm gần đây, các bệnh viện ghi nhận không ít trẻ mới 5-10 tuổi, thậm chí vài tháng tuổi mắc bệnh này.

Những bệnh lạ, hiếm gặp, khủng khiếp thì nay  
xuất hiện ngày càng nhiều





# Đại dịch mang tên suy thận

- Thống kê 2009: Gần 8 triệu người dân đang bị bệnh suy thận (chiếm 9.5% dân số), trong đó 80.000 người đã chuyển sang giai đoạn cuối.
- Bệnh không phân biệt giàu nghèo, tuổi tác, thậm chí dưới 1 tuổi



# Ngày càng nhiều người trẻ phải chạy thận nhân tạo



- Trong khi ở các nước phát triển, độ tuổi phải chạy thận thường từ 60 tuổi trở lên, thì ở VN, rất nhiều bệnh nhân chạy thận là những người còn rất trẻ

# **Phổ biến các hiện tượng lệch lạc về tâm lý, sinh lý (có được coi là “bệnh”?)**

- Lệch lạc giới tính (~ 1,5 triệu độ tuổi 15-59)
- Tự tử, bạo lực, tàn ác, tội phạm
- Các kiểu nghiện – nghiện game, nghiện ma túy, nghiện cờ bạc,....
- Méo mó nhận thức, thẩm mỹ, các thú vui quái đản,...
- Đạo đức và các giá trị tốt đẹp suy tàn, các “giá trị” phù phiếm, không lý giải nổi lên ngôi.



# Hiệu quả của y học trong “trị bệnh”

- Bất lực trước các bệnh mãn tính tràn lan thời hiện đại, đầu hàng trước các bệnh do virus, bế tắc khi gặp những vi khuẩn kháng thuốc.
- Phương pháp “trị bệnh” này lại làm xuất hiện thêm bệnh khác và nặng thêm chính bệnh đó.
- Thuốc dùng bừa bãi làm yếu con người đi và làm vi khuẩn phát triển sức kháng thuốc

# Hiệu quả của phòng bệnh

Thành công rất hạn chế, bằng chứng là bệnh tật hoành hành, ngày càng tăng về

- ✓ số lượng bệnh nhân

- ✓ độ nguy hiểm

- ✓ sự đa dạng

# **Thực trạng trẻ em Việt Nam**



# Các bệnh phổ biến của trẻ con

- Viêm đường hô hấp – hen, viêm phế quản, xoang, họng...
- Tiêu chảy, táo bón, rối loạn tiêu hóa
- Dị ứng da – chàm, mẩn ngứa,...
- Béo phì, còi cọc
- Răng hỏng
- Mắt bị tật khúc xạ hoặc yếu
- Dễ nhiễm cúm, nhiễm trùng
- Gan, thận yếu

# Trẻ khổ, cha mẹ khổ



# **Bệnh chưa phổ biến nhưng xu hướng tăng nhanh**

- **Tiểu đường.**
- **Viêm loét dạ dày**
- **Bệnh tự miễn**
- **Bệnh về máu. Ung thư**
- **Tim mạch**
- **Viêm gan.**
- **Thận hư, suy thận**
- **Các bệnh lý thần kinh: bất ổn trong hành vi, tính cách và suy thoái các chức năng vận động**









# **ĐẠI DỊCH BÉO PHÌ**

THỪA CÂN, BÉO PHÌ LÀ NỀN TẢNG  
VỮNG CHẮC CHO SỰ PHÁT TRIỂN  
CÁC LOẠI BỆNH















**Trẻ em hôm nay –  
thế giới ngày mai**

**Cảnh  
gầm giường  
chiều đất**



# VÌ ĐÂU NÊN NỖI?

CÁC BẬC CHA MẸ, NGƯỜI LỚN, NỀN  
GIÁO DỤC, NỀN Y TẾ CÙNG CÓ LỖI



# Các bậc cha mẹ muốn gì cho con cái

- To béo
- Bằng cấp, điểm số cao
- Kiếm tiền tốt, địa vị cao
- Cuộc sống hưởng thụ, vì mình
- “THÀNH ĐẠT”
- Khỏe mạnh
- Hiểu biết về cuộc sống
- Tốt bụng, hiếu thảo, có trái tim
- Cuộc sống giản dị, vì người khác
- Thành NGƯỜI

...những đứa trẻ không bản sắc, mờ nhạt  
giống nhau như được sản xuất công nghiệp



## KHÁCH QUAN

CÔNG NGHỆ ĐIỆN TỬ, NGHE  
NHÌN GIẢI TRÍ PHÁT TRIỂN

THỨC ĂN CÔNG NGHIỆP NHIỀU,  
RẺ. VẬT NUÔI DƯ THỪA, RẺ VÀ  
NHIỄM ĐỘC NẶNG

BÁC SĨ LẠM DỤNG THUỐC.

XÃ HỘI HƯỞNG THỤ, SUY TÔN  
TIỀN, DANH, LỢI

Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG.

## CHỦ QUAN

THÍCH TIỆN NGHI. MÊ ĐẮM  
TV, INTERNET, SMARTPHONE

ĂN UỐNG NHIỀU, LUNG  
TUNG. QUÁ THIÊN VỀ THỨC  
ĂN ĐỘNG VẬT

QUÁ Y VÀO BÁC SĨ. DÙNG  
THUỐC TÂY BỪA BÃI

LƯỜI HOẠT ĐỘNG. BỐ MẸ  
TẠO ÁP LỰC HỌC CHO TRẺ

TỰ LÀM NHIỄM ĐỘC BẰNG  
HÓA CHẤT







# Sức khỏe là gì?

- Theo định nghĩa rộng mở của tổ chức Y tế Thế giới năm 1946 thì :
- **Sức khỏe là trạng thái hoàn toàn tốt đẹp về mặt thể chất, tinh thần và xã hội chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh hoặc thương tật**



Vậy HẠNH PHÚC chính là  
SỨC KHỎE hiểu theo nghĩa cao nhất

Hãy nuôi dạy con thành người  
HẠNH PHÚC

LÀM THẾ NÀO NUÔI DẠY  
CON KHỎE MẠNH, KHÔN  
NGOAN, NHÂN HẬU

# GIỮ CƠ THỂ SẠCH BÊN TRONG

- ✓ không RÁC
- ✓ không ACID
- ✓ không ĐỘC



# Cái gì là RÁC đối với cơ thể ?

- Tiêu chuẩn đơn giản để cơ thể nhận biết RÁC là : tất cả những gì không cần cho cơ thể là RÁC, không phải là BẠN tức là THÙ
- → Cái gì không tham gia quá trình trao đổi chất tạo năng lượng, không dùng để xây dựng, tái tạo thì là RÁC
- Các acid amin, glucose, vitamin,... nếu cơ thể KHÔNG DÙNG ĐẾN hoặc KHÔNG DÙNG ĐƯỢC cũng là RÁC

**RÁC là các chất màu, vị, mùi, phụ gia thực phẩm tổng hợp, các chất kích thích**



RÁC là mọi loại thuốc tổng hợp công nghiệp





# Mì ăn liền – kho hóa chất



- Dầu shortening.
- Chất tạo xốp: E 451i, E452i, E500i, E500ii, sodium polyacrylat E ?
- chất làm dày guar gum E412, xanthan gum E415
- Các chất điều vị ( kích thích vị giác, tạo ngọt) mì chính E621, disodium guanylate E627, disodium inosinate E631, E364ii,
- chất tạo màu E100i, E150a, E102
- chất bảo quản E320, E321, E330, E211
- Hương tổng hợp
- Chất nhũ hóa E 1422



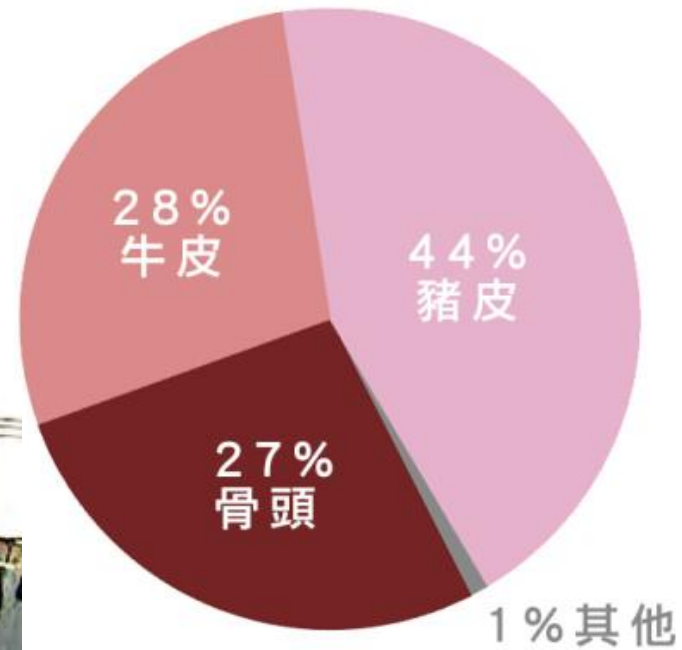
**你絕不想知道軟糖是怎樣做的**





Công thức tạo ra chất gelatin gồm 28% da trâu, 44% da lợn, 27% xương động vật và 1 % chất khác.

生產明膠的原料

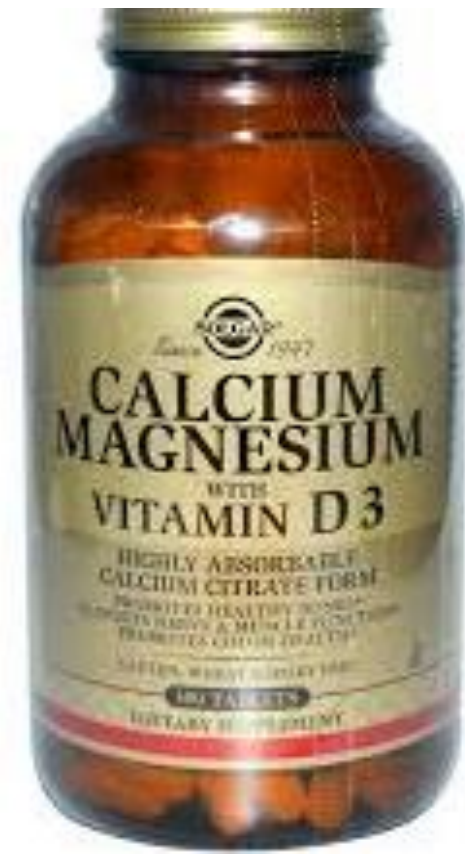




# Cơ thể tự làm sạch như thế nào?

- RÁC được gan, thận, ruột, da (tuyến mồ hôi), phổi, các niêm mạc đường thở, các tuyến nước bọt, ... đào thải. Thận là cơ quan thải RÁC số 1
- Tiếp nhận vào người càng nhiều RÁC, các cơ quan đào thải càng mệt, sớm suy kiệt, thoái hóa.
- Đưa RÁC quá nhiều vào người sẽ dẫn đến tích RÁC → hiện tượng tích độc, đóng cặn bã trong các cơ quan → viêm nhiễm, ốm yếu

# Làm lạc : Vitamin và các chất vi lượng tổng hợp bổ sung rất tốt



## **Cơ thể duy trì cân bằng nội môi , cần cho sự sống như thế nào?**

- Nước chiếm tới 80% trọng lượng cơ thể (chất dịch, máu) tạo nên môi trường bên trong gọi là nội môi.
- Nội môi lý tưởng cần phải hơi có tính KIỀM, độ pH khoảng 7.35 – 7.45.
- Mật mã di truyền luôn chỉ đạo cơ thể làm mọi cách hướng tới nội môi lý tưởng
- Các cơ quan, đặc biệt là THẬN sẽ tìm cách KIỀM hóa cơ thể nếu nội môi mang tính ACID



- Nếu ACID thì ốm yếu, nếu KIỀM thì khỏe mạnh
- Các bệnh nhân UNG THƯ và TIỂU ĐƯỜNG có nội môi ACID nhất



# Thức ăn làm biến đổi pH nội môi cơ thể ra sao?





# Các thực phẩm acid hóa mạnh





# Các thực phẩm acid hóa mạnh

- Đường, đặc biệt là đường tinh chế
- Thịt, cá (nhất là lại nướng rán)
- Tất cả các sản phẩm tinh chế, chế biến công nghiệp như bánh mì trắng, bánh kẹo,...
- Các đồ ăn liền, ăn nhanh
- Nước ngọt đóng chai
- Các sản phẩm từ sữa

# Acid hóa



Chocolate



Coffee & Tea



Fruit Juice & Soda



All Alcohol



# Acidic Foods



Pastries



Red meat



Artificial  
Sweeteners



Beef



Milk



Crackers



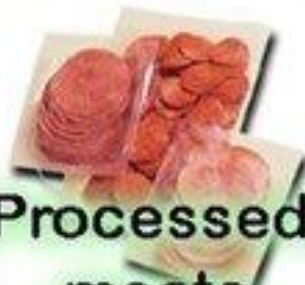
Peanuts



Corn  
Tortillas



Doughnuts



Processed  
meats



Tuna  
( Canned )



Hard liquor



Corn oil



Ketchup

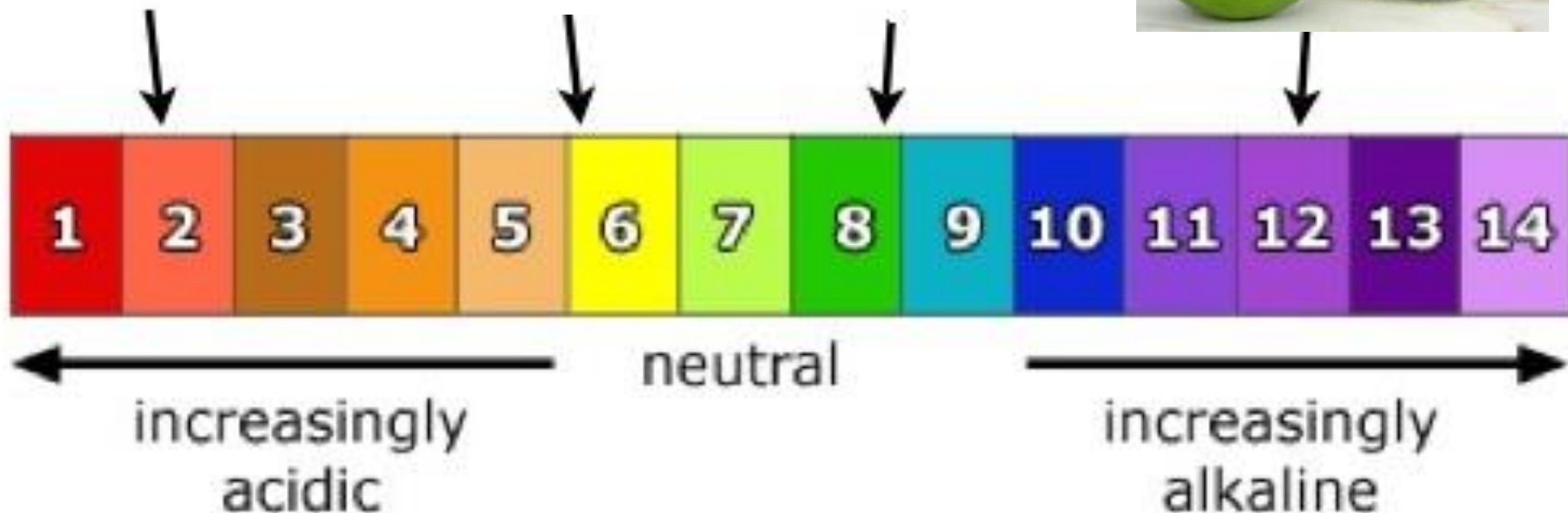


Canola oil



Ice cream





Đường trắng – cái chết trắng  
Đường là sát thủ thầm lặng N0 1









# Kiểm hóa



# 7 thực phẩm KIỀM nhất

## 7 MOST ALKALINE FOODS



Dave Sommers

# Sạch bên trong là điều kiện số 1 để khỏe

- Tình trạng nhiễm Rác, nhiễm Độc, nội môi ACID làm sức sống, sức đề kháng giảm sút, làm các vi sinh vốn vô hại thì nay biến tính, gây hại và phát triển nhanh.
- Phần lớn trường hợp chỉ vi sinh vật thì không thể gây ra bệnh tật nếu như không có sự nhiễm độc cơ thể (Toxemia) và nội môi ACID
- Nhớ rằng: Rác rưởi làm ruồi nhặng sinh sôi chứ ruồi nhặng không có ở nơi sạch



- **Thí dụ về bệnh nhân tiểu đường:** Chỉ một vết xước nhỏ ở bàn chân cũng có thể trở thành vết loét nặng, nhiễm trùng và dẫn đến hoại tử phải cưa chân. Lưu ý là thuốc kháng sinh hoàn toàn vô tác dụng, vấn đề là môi trường bên trong cơ thể quá “bẩn”, quá ACID
- Tỷ lệ tái cưa chân và nguy cơ tử vong sau cưa chân cao, đến 23%. Ngoài ra, 50 đến 60% tử vong sau cưa chân 5 năm.
- **Thực tế, số người chết do bệnh này tương đương với số người tử vong do HIV/AIDS và không thua kém bệnh ung thư.**

# **Làm lạc: Thương con là cho con cái ăn uống thoải mái**

- Cho con ăn quá nhiều đồ ngọt, đồ chế biến sẵn, fast food: Bim bim, bánh kẹo, nước ngọt, kem, KFC, mì ăn liền, bánh mì trắng,...
- Ra sức tằm bổ = Sữa, sữa chua và đều có nhiều đường
- Hay cho ăn thức ăn đường phố, ăn hàng

Cậu bé thích, nhà sản xuất thức ăn vui, bác sĩ mừng, hăng thuốc cười





Xúc xích rán, thịt xiên nướng làm suy  
vong cả một dân tộc



Bimbim, đồ ăn vặt, nước ngọt công nghiệp giết chết các thể hệ tiếp theo





# Hãy nói không với bim bim, mì ăn liền

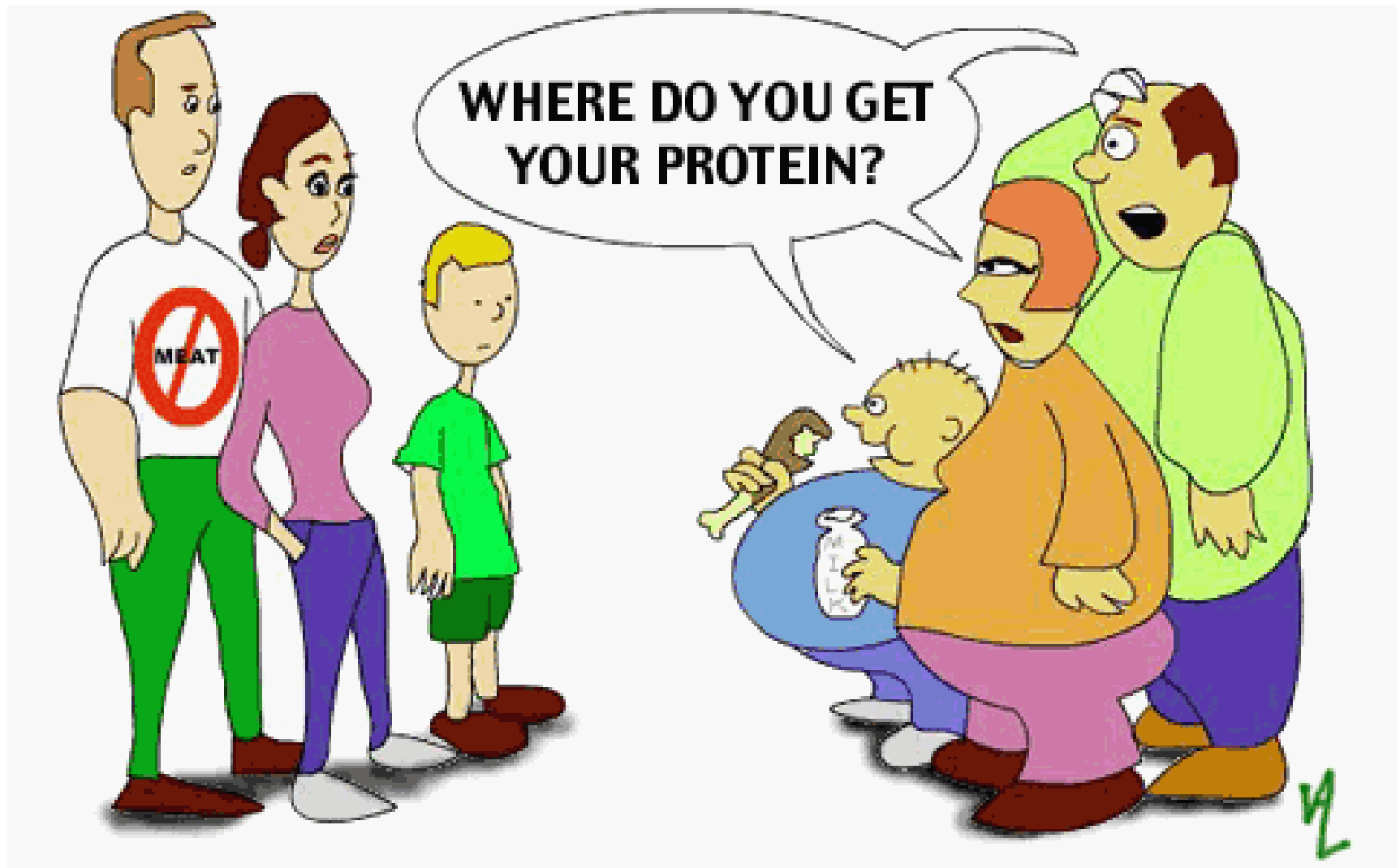
- Ngoài các chất độc hại, sợi mì nằm trong dạ dày 2 h mà còn nguyên không tiêu







# Làm lạc: không ăn thịt lấy đâu ra đạm?



Latest studies: A third of Americans are overweight, and an additional quarter are obese.



# Làm lạc: Sữa bò rất tốt cho sức khỏe





Bò TỰ NHIÊN, được thả, ăn cỏ, ít sữa



Sự tham lam + “khoa học” =





A clear glass filled with white milk is shown against a solid blue background. The glass is partially filled, with the milk level reaching about three-quarters of the way up. Overlaid on the milk and the blue background is black text in a typewriter-style font. The text is arranged in a list-like format, with some lines indented. The overall tone is satirical or critical, as the listed items are not typically associated with the nutritional benefits of milk.

Got pus?  
Milk does.

What's in a glass of milk?

135 million Pus Cells  
Bovine Growth Hormones  
Antibiotics  
Feces  
51 milligrams of Cholesterol  
300 Calories  
16 grams of Fat  
Acidic Protein which leeches  
Calcium from Bones

## What's in a glass of milk?

135 million Pus Cells  
Bovine Growth Hormones  
Antibiotics  
Feces  
51 milligrams of Cholesterol  
300 Calories  
16 grams of Fat  
Acidic Protein which leeches  
Calcium from Bones





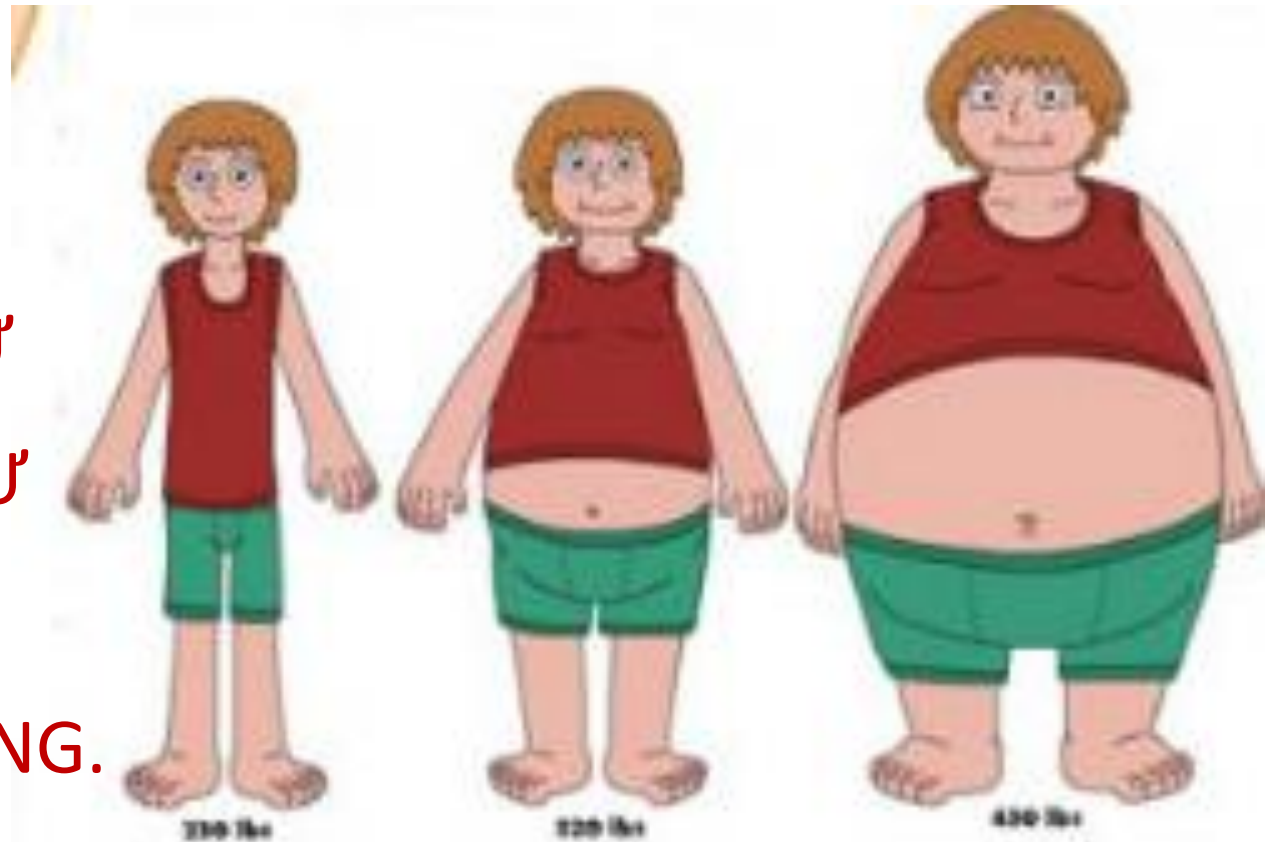
Công ty ác quỷ nhất hành tinh Monsanto (sản xuất chất độc màu da cam) phát minh ra hormone kích sữa rBGH gây ung thư



# Mặt TỐT (?) của sữa

SỮA CÓ CHỨA RẤT NHIỀU HORMONES TĂNG TRƯỞNG CỦA BÒ (BÊ CON LỚN NHANH) → ĐỨA TRẺ UỐNG SỮA NHIỀU CÓ THỂ LỚN NHANH.

NHƯNG ĐÓ LÀ SỰ  
TĂNG TRƯỞNG BỊ  
KÍCH THÍCH PHI TỰ  
NHIÊN GIỐNG NHƯ  
NUÔI LỢN BẰNG  
THUỐC TĂNG TRỌNG.



# Mặt TRÁI của sữa

- CÁC HORMONES NỮ TRONG SỮA GÂY BÉO PHÌ, DẬY THÌ SỚM ĐỐI VỚI BÉ GÁI, RỐI LOẠN GIỚI TÍNH NẾU DÙNG NHIỀU CHO BÉ TRAI. GÂY RỐI LOẠN NỘI TIẾT, RỐI LOẠN CHUYỂN HÓA, DỄ GÂY TIỂU ĐƯỜNG
- BÒ ĐƯỢC CHO ĂN CÁC THỨC ĂN CÔNG NGHIỆP ĐỘC HẠI. BẢN THÂN BÒ BỊ ỒM BỆNH KHÁ PHỔ BIẾN NHƯNG SỮA VẪN ĐƯỢC VẮT RA



- TRONG SỮA CÓ NHIỀU KHÁNG SINH DÙNG CHO BÒ HÀNG NGÀY.
- CHẤT ĐƯỜNG SỮA LÀ LACTOSE RẤT KHÓ TIÊU HÓA ĐỐI VỚI 90% NGƯỜI CHÂU Á, GÂY RA CÁC RỐI LOẠN VỀ TIÊU HÓA
- CHẤT ĐẠM SỮA LÀ CHẤT GÂY DỊ ỨNG HÀNG ĐẦU, DỄ LÀM VIÊM TẮC ĐƯỜNG THỞ .
- GÂY LOÃNG XƯƠNG DO TẠO ACID
- DỄ GÂY UNG THƯ

# Cái gì là ĐỘC đối với cơ thể ?

- Các chất ĐỘC là các chất có tính oxi hóa mạnh dễ làm tổn thương hay phá hủy tế bào cơ thể người .
- Thận, gan, cơ quan tạo máu, bào thai dễ bị chất ĐỘC làm tổn thương nhất
- Đặc biệt các chất ĐỘC làm hỏng mật mã di truyền ADN của tế bào → tạo ra tế bào HỎNG nhưng lớn nhanh là tế bào ung thư
- Một loại chất ĐỘC khác là các chất ĐỘC thần kinh, thí dụ ma túy, rượu,



Phần lớn các thuốc Tây “chữa bệnh” là chất độc





# THÙ (tạo nhiều gốc tự do ĐỘC)

- Thuốc Tây
- Ô nhiễm môi trường: Các chất tẩy rửa, các chất diệt côn trùng, diệt cỏ, khói động cơ, nhà máy, thuốc lá...
- Dầu, mỡ, thịt chiên, xào, nướng
- Ăn nhiều đạm động vật, đồ chế biến công nghiệp
- Thực phẩm bẩn (phần áp đảo trên thị trường)
- Tia tử ngoại và quá nóng















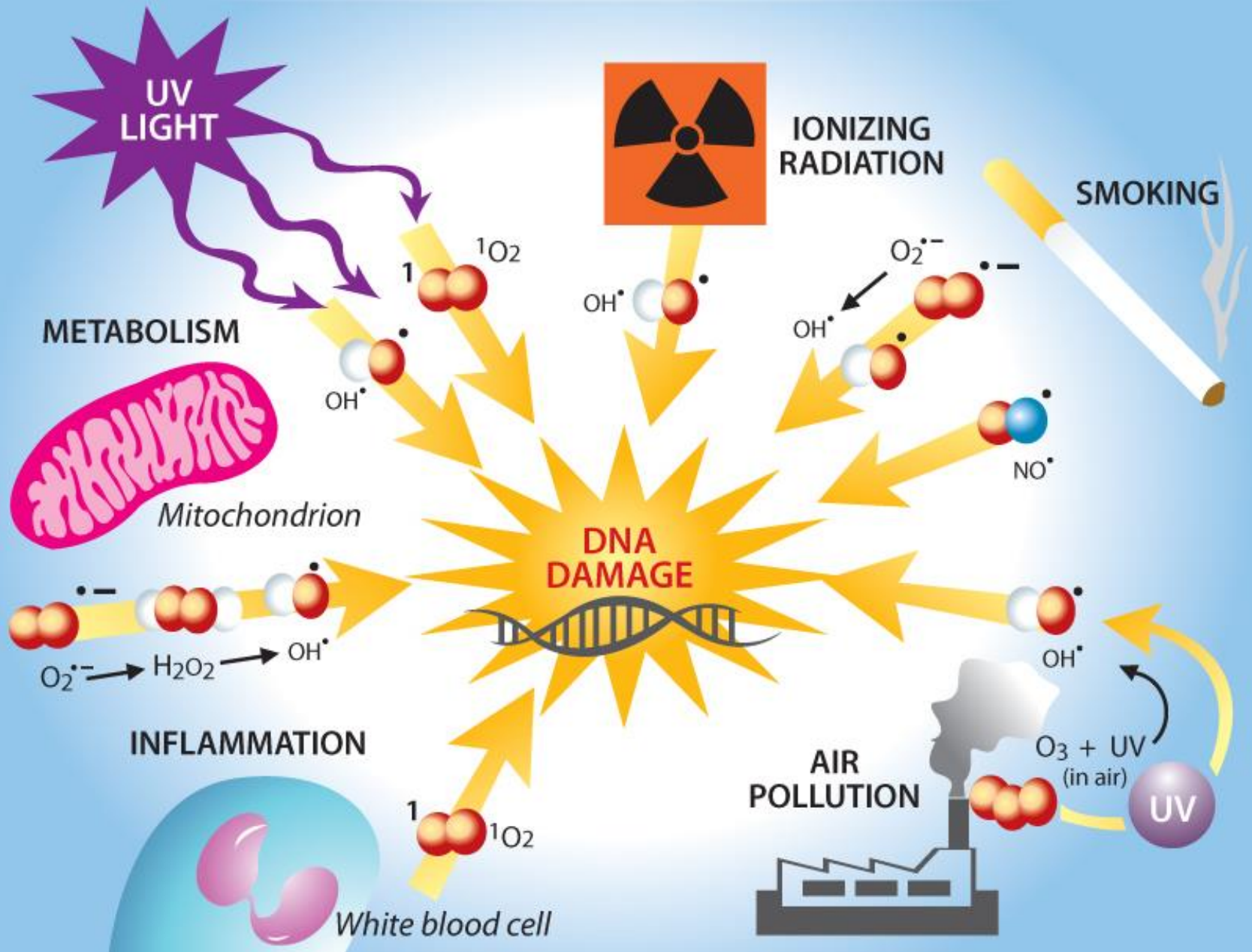


15 triệu đàn ông Việt nam  
hút hết 4 tỷ bao/năm





# FORMATION OF FREE RADICALS



# BẠN (chống lại các gốc tự do)

- Không khí trong lành có nhiều ion âm
- Các vitamin A, E, C, B TỰ NHIÊN và các chất chống oxy hóa khác nhau có rất nhiều trong các loại hạt, rau, củ, trái cây, thảo dược
- CHANH – Number 1
- Thể dục thể thao
- Tắm nước lạnh







TRÁNH CAN THIỆP Y TẾ.

SỐNG THUẬN TỰ NHIÊN.  
KHÔNG CẢN TRỞ CƠ THỂ LÀM  
CÔNG VIỆC TỰ THANH LỘC,  
TỰ BẢO VỆ, TỰ CHỮA

“...Chữa bệnh đòi hỏi một sự hiểu biết rộng rãi về tâm lý con người, và ta chỉ nên dùng thuốc khi những phương pháp tự nhiên không có hiệu lực. Nhưng hiện nay nhiều bác sĩ và bệnh nhân lại chưa nghĩ thế! Người ta quá “mê tín” vào thuốc, vào máy móc đo lường của một nền văn minh càng ngày càng phức tạp và ngay ở các nước gọi là tiên tiến cũng đang gặp khủng hoảng về lòng tin cũng như kinh tế ...”

*Trích “Đường vào khoa học của tôi”  
của cố giáo sư Tôn Thất Tùng*

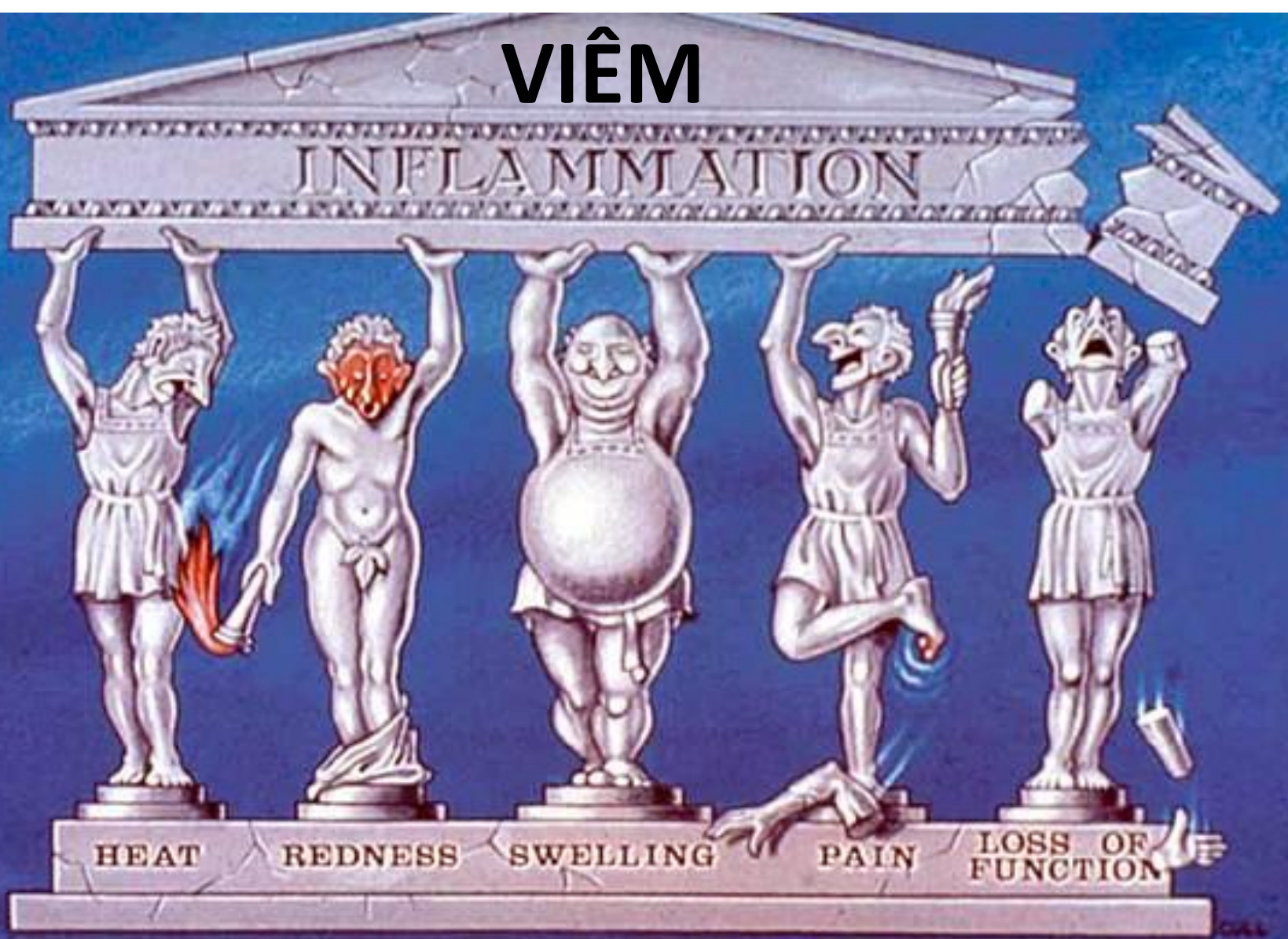


- Sống thuận theo TỰ NHIÊN, luôn nhớ rằng cơ thể tự giải quyết các bất ổn bằng các cách của mình. Thí dụ
  - Sốt, ho, viêm, tiêu chảy, sổ mũi....
  - khi ốm không muốn ăn, vì cơ thể cần yên tĩnh và tiết kiệm năng lượng cho sự tự chữa lành, thanh thải.
- Không cản trở cơ thể tự thanh lọc, tự hồi phục. Hơn thế ta cần tạo những điều kiện thuận lợi nhất về thể xác và tinh thần để cho các quá trình đó diễn ra mạnh nhất.

# Viêm là gì?

- Là phản ứng của hệ miễn dịch
  - ✓ bảo vệ của cơ thể trước các tác nhân có hại xâm nhập từ ngoài
  - ✓ tổng vệ sinh khi có tình trạng nhiễm độc cơ thể
  - ✓ để sửa chữa phục hồi các tổn thương
- Bản chất là hiện tượng có lợi
- Nhưng môi trường bên trong cơ thể con người ngày nay quá “BẨN” nên thường xuyên viêm âm ỉ đâu đó bên trong.
- Các phản ứng viêm thường trở nên quá mẫn (dễ bùng phát) và đi quá đà, gây hại.

# VIÊM



NÓNG

ĐỎ

SƯNG

ĐAU

MẤT

CHỨC NĂNG



Hướng chủ đạo nhất của y học là làm bớt hoặc mất triệu chứng bệnh thực chất không chống lại tác nhân gây bệnh mà là dập tắt các cơ chế tự nhiên của cơ thể chống lại bệnh tật như sốt, viêm, đau, ho,...bằng các thuốc độc hại và làm hỏng hệ miễn dịch

# Làm lạc : Sốt là kẻ thù phải dập tắt

- “Hãy cho tôi cơn sốt và tôi có thể chữa cho bệnh nhân của bạn”

*Hippocrates*

- *Cơn sốt được tạo ra để chống lại tác nhân gây bệnh là tình trạng nhiễm độc, vi khuẩn, virus xâm nhập.*
- *Uống thuốc hạ sốt là tác động lên hệ thần kinh, tự lừa dối bản thân là “lại ổn rồi”*
- *Như vậy là hỗ trợ cho kẻ thù, đồng thời làm hỏng hệ thần kinh, hại gan, hại cơ quan tạo máu*

- “Nếu đứa trẻ của bạn đang chống đỡ một bệnh truyền nhiễm, cơn sốt kèm theo đó là một hồng ân chứ không phải là sự nguyên rủa...Nhiệt độ cơ thể tăng cao đơn thuần là dấu hiệu cho ta thấy quá trình tự chữa lành đang được tăng cường. Đó là điều mà ta phải vui mừng chứ không phải là sợ hãi”
- *Bác sĩ nhân dân Robert Mendelsohn, trích sách “Làm thế nào để phát triển một đứa trẻ khỏe mạnh bất chấp bác sĩ của bạn”*



ONE OF AMERICA'S LEADING PEDIATRICIANS PUTS  
PARENTS BACK IN  
CONTROL OF THEIR  
CHILDREN'S HEALTH

ROBERT S.  
MENDELSON, M.D.

HOW TO  
RAISE A  
HEALTHY  
CHILD...  
IN  
SPITE OF  
YOUR DOCTOR



Bailantine/Childcare/34276 (Canada \$6.99) U.S. \$5.99

# Làm thế nào nuôi dưỡng con khỏe mạnh bất chấp bác sĩ của bạn

Tác giả: bác sĩ Robert Mendelsohn

- ✓ Chủ tịch Ủy ban cấp phép y khoa, bang Illinois, USA.
- ✓ Giáo sư Đại học Y khoa Illinois.
- ✓ Giám đốc bệnh viện Michael Reese, Chicago

## **Làm lạc : Ốm, đau, viêm là NHẤT THIẾT PHẢI uống kháng sinh, kháng viêm giảm đau,...**

- Không hiểu biết về nguyên nhân viêm, đau, ...vẫn dùng thuốc bừa bãi (cả do bác sĩ kê, cả tự ý).
- Thường nhất là các thuốc ức chế miễn dịch, thuốc kháng viêm giảm đau, chỉ giảm triệu chứng mà gốc bệnh vẫn còn, càng ngày càng nặng hơn

# Các hướng trị “bệnh” chính của y học

- Làm mất hoặc bớt các triệu chứng “bệnh”
- Cố gắng gán tội cho **VI KHUẨN** nào đó gây ra “bệnh” → tiêu diệt bằng đa kháng sinh **Giết nhầm còn hơn bỏ sót**
- Bệnh do **VIRUS** hoặc **NHIỄM ĐỘC** thì cũng dùng nhiều kháng sinh để “phòng” **VI KHUẨN** phát triển



# Quĩ Corticoid (thuốc ức chế miễn dịch)

- Thảm họa kê đơn và dùng corticoid vô tội vạ: **uống, tiêm, nhỏ, bôi**
- Giảm đau, viêm hiệu quả nhưng không hết bệnh, còn nặng thêm
- Làm loãng xương, tăng huyết áp, gây huyết khối làm nghẽn mạch, có thể gây loét dạ dày, làm giảm sự đề kháng của cơ thể. Suy tuyến thượng thận, suy thận. Hỏng võng mạc gây mù
- Gây rối loạn chuyển hóa , rối loạn nội tiết → tích nước (phù), teo cơ, tích mỡ, rậm lông, trẻ con còi cọc, thấp nhỏ...

# Quĩ Kháng sinh

- Tiêu diệt không phân biệt vi khuẩn tốt xấu  
→ làm hỏng hệ vi khuẩn có ích trong ruột  
gây tiêu chảy, rối loạn chuyển hóa, suy  
giảm đề kháng.
- Phá hoại cả các tế bào cơ thể.
- Dùng bừa bãi kể cả khi viêm do dị ứng, cả  
khi ốm đau do virus, do cảm lạnh.
- Làm cơ thể yếu đi và bệnh lâu khỏi hơn
- 90% vi khuẩn kháng thuốc do lạm dụng

# Kháng sinh là chất độc gây dị ứng mạnh.

- Có thể gây sốc phản vệ làm tử vong.
- Có thể gây các phản ứng dị ứng cực mạnh như hội chứng Steven Johnson





# Kháng sinh cực độc dòng QUINOLON





- Hơn 100 nghìn tỷ vi khuẩn cư ngụ trong cơ thể, chủ yếu ở đại tràng. Số lượng = 10 lần số lượng tế bào. Khối lượng có thể lên tới 2 kg.
- Nhà máy siêu phàm xử lý thức ăn và sản xuất các chất quan trọng. Còn được gọi là “cơ quan bị lãng quên”
- Ảnh hưởng mạnh đến sức khỏe: thể chất, tinh thần, miễn dịch

# Các bệnh đã được chứng minh liên quan đến loạn khuẩn ruột

- Trầm cảm, tự kỷ, rối loạn ý thức, bệnh tinh thần nói chung
- Bệnh thoái hóa tư duy như Alzheimer, thoái hóa vận động
- Bệnh ruột kích thích, viêm đại tràng mãn
- Bệnh tiểu đường
- Bệnh béo phì
- Các bệnh tự miễn



## Quĩ kháng viêm giảm đau nhóm NSAID

- Loét, xuất huyết tiêu hóa, dễ chảy máu trong
- Gây thận hư, phù, ứ nước. Thiếu máu thận
- Gây bệnh tim mạch: nguy cơ đông máu tắc mạch vành, nhồi máu cơ tim, tai biến não
- ...

# Thuốc hạ sốt, giảm đau paracetamol

- Gây độc gan. Làm suy gan, có thể tử vong
- Giảm tiểu cầu, giảm tạo máu
- Hại thận
- Giúp sức cho vi khuẩn, virus gây bệnh hoặc nguyên nhân gây bệnh khác vì dập tắt phản ứng vô cùng hữu hiệu của cơ thể chống bệnh
- Làm che khuất tình trạng bệnh thật sự vì hết sốt, đau. Rất nguy hiểm vì đánh lừa người bệnh và bác sĩ rằng không có bệnh, có thể dẫn đến tử vong thí dụ khi viêm ruột thừa uống thuốc làm hết đau

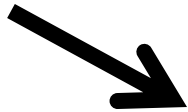




- Ngày nay đa số thường xuyên uống thuốc ức chế miễn dịch → mất sức đề kháng, lại càng dễ bị nhiễm trùng. Những người đó cũng có thể coi là bị HỘI CHỨNG SUY GIẢM MIỄN DỊCH DO THUỐC, về bản chất không khác HIV, AIDS

# Con đường nhanh đến địa ngục

Ăn uống bậy bạ



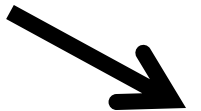
Bệnh tật



Thuốc thang + tẩm bổ



Bệnh tật nặng hơn



Hỏi: Nếu bệnh nặng quá, sợ cơ thể không xử lý nổi thì phải đến bác sĩ chứ?

Trả lời:

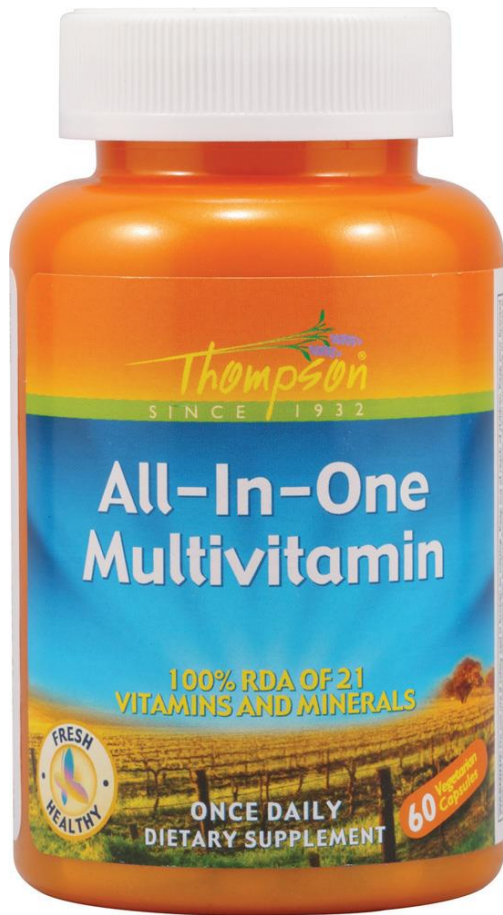
Nếu sống thuận theo TỰ NHIÊN, luôn gìn giữ sức khỏe thì cơ thể không bao giờ bất ổn đến mức không tự xử lý được, đến mức làm ta run sợ cầu cứu đến các biện pháp phi tự nhiên



- **Không nên dùng thuốc “chữa bệnh” tổng hợp công nghiệp vì chắc chắn **RẤT ĐỘC****



Theo nhiều nghiên cứu công phu thì  
vitamin tổng hợp gần như  
không có tác dụng



Không gì sánh bằng các **vitamin** và các **chất khoáng vi lượng** có trong **rau, quả, ngũ cốc thô nguyên cám**. Chúng ta không thiếu vitamin nếu ăn khoa học





TRÁNH HÓA CHẤT, CÁC  
SẢN PHẨM LÀM “SẠCH”,  
ĐẸP, THƠM

DÙNG SẢN PHẨM TỪ THIÊN  
NHIÊN

- Cố gắng sống trong không khí sạch, không hóa chất thơm cực độc từ chất tẩy rửa, xà phòng giặt, nước xả,...
- Hạn chế thấp nhất hóa chất tẩy rửa, làm đẹp, thơm cho da tóc



## Làm sạch :

**Sạch sẽ = Dùng hóa chất tẩy rửa, thơm**

- Các chất tẩy rửa, xà phòng sát khuẩn, kem, mỹ phẩm bít kín da, làm hỏng da, giết chết hết hệ vi khuẩn có ích, làm mất lớp chất dầu bảo vệ trên da
- các hóa chất độc hại kích ứng da, ngấm vào dòng máu qua lỗ chân lông. Xà phòng sát khuẩn chứa độc chất **Triclosan** gây ung thư, dị ứng và làm suy yếu đề kháng
- Thuốc đánh răng, súc miệng, chất thơm gây dị ứng, làm hỏng niêm mạc, gây ung thư



RÈN LUYỆN ĐỂ TRỞ QUEN VỚI  
HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC,  
QUEN CHỊU NÓNG, LẠNH, THIẾU



# **Làm lạc: Chất lượng sống = Ấm, êm, mát, dễ chịu**

- Chăn ấm, quần áo ấm quá mức
  - Ghế, giường quá êm, quá nóng
  - Tắm nóng mùa hè
  - Điều hòa lạnh, bật suốt
- Ốm đau ho hen thường xuyên, thoái hóa, đau cột sống



# **Làm lạc: Thương con là KHÔNG cho con cái hoạt động thể lực nhiều, sợ mệt**

- Không cho trẻ làm việc nhà, bắt học hoặc ăn  
→ không những làm trẻ yếu mà còn làm trẻ ích kỷ, lười biếng, chậm chạp, vụng về
- Không khuyến khích, thúc đẩy trẻ tập luyện, hoạt động. Ít cùng trẻ hoạt động ở ngoài trời
- Cho phép trẻ dành quá nhiều thời gian ngồi trước TV, máy tính, chơi iPad,...



**KẾT QUẢ:**  
Ngày càng nhiều  
các bé bự lười  
biếng, thích ăn quà  
vặt và xem TV

Không chỉ ăn uống  
“rác” mà còn tiếp  
thu vào đầu thông  
tin “rác”







YES



NO



VỀ GẦN THIÊN NHIÊN.  
XA RỜI CÁC THIẾT BỊ KỸ THUẬT  
ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIẢI TRÍ .  
NGĂN TỐI ĐA TRẺ TIẾP THU  
THÔNG TIN RÁC





Trẻ em rất  
thích do đó rất  
dễ “nghiện”  
thiết bị di động  
thông minh







Nền công nghiệp nghe nhìn giải trí làm yếu người ,  
làm suy giảm trí tuệ và làm méo mó tinh thần do TIẾP  
THU NHIỀU “RÁC” vào NÃO



## GIẢI PHÁP ĐỂ TRẺ XA RỜI THÔNG TIN RÁC, THẾ GIỚI ẢO

- Hướng con đến thưởng thức nghệ thuật đích thực như nghe nhạc cổ điển.
- Cho con học một thứ nghệ thuật như chơi một nhạc cụ, học vẽ.
- Cho con học bơi, học một môn chơi thể thao nào đó như cờ, bóng bàn, cầu lông, khiêu vũ. Cùng con chơi ngoài trời nhiều hơn
- Và trên hết, dễ nhất và quan trọng nhất, dạy con thích đọc sách nội dung tốt (truyện tranh Nhật và các loại sách rẻ tiền không đáng gọi là sách)
- ...



# Nguy hiểm của viêm

- Phần lớn các bệnh mãn tính (hay bệnh thoái hóa) của thế giới ngày nay như ung thư, thấp khớp, hen suyễn, tim mạch, tiểu đường, béo phì,... đã được chứng minh liên quan đến tình trạng viêm thường xuyên lâu ngày





- ♦ **4 triệu** người dân VN bị bệnh hen phế quản
- ♦ **3000** người tử vong mỗi năm
- ♦ **60%** bệnh nhân hen chưa điều trị đúng cách

## **Giải pháp?**



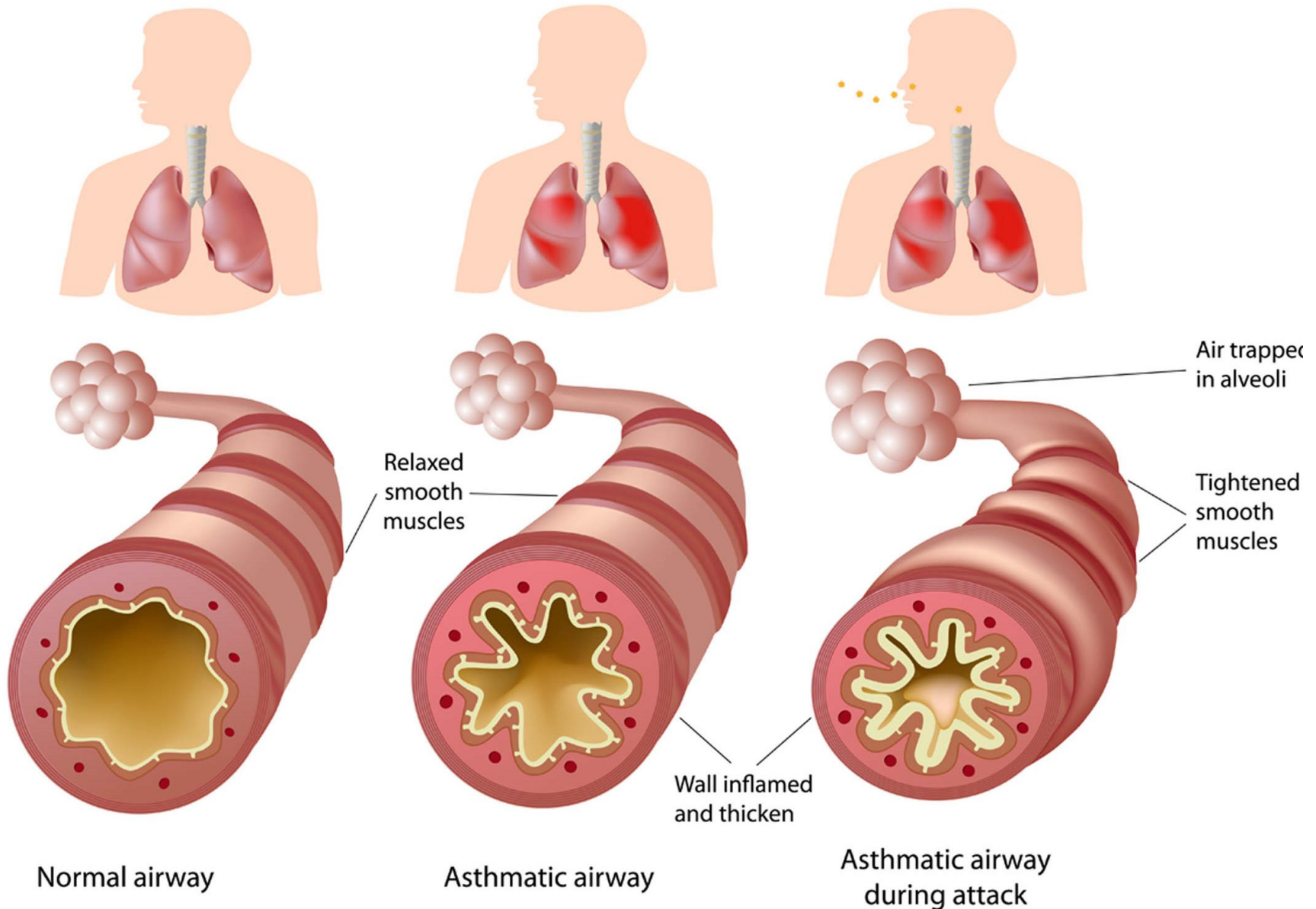
# Hen suyễn (và các loại viêm dị ứng) là gì? Tại sao?



- Viêm DỊ ỨNG là phản ứng của cơ thể khi các chất phi tự nhiên, vi sinh, protein lạ, chất độc, ... xâm nhập cơ thể
- Các tác nhân dị ứng tấn công các niêm mạc đường thở và kích ứng hệ miễn dịch làm phù nề, tiết nhầy làm khó thở, ho



**Vì viêm nên các phế quản nhỏ bị phù nề + dịch nhầy tiết ra + các cơ co thắt phế quản = TẮC**



## Hen và các loại viêm đường thở là do một lối sống sai lầm và môi trường sống tệ hại

- Sống quá “sạch” , dùng quá nhiều chất tẩy rửa, chất thơm là các hóa chất độc hại
- Ô nhiễm không khí trầm trọng. Máy điều hòa
- Ăn hầu như toàn các thực phẩm gây viêm là đồ công nghiệp, tinh chế, đậm động vật
- Uống thuốc thang quá nhiều, đặc biệt là kháng sinh uống khi còn nhỏ dễ làm trẻ hen suyễn khi lớn lên (đã được chứng minh).

- AQI đo được trong hai ngày 1, 2/3 tại Đại sứ quán Mỹ (Láng Hạ) dao động từ 150 đến 388. Lúc 9h sáng 1/3/2016 AQI = 388.
- AQI > 300 thì tất cả mọi người được khuyến cáo nên ở trong nhà.



| AQI values | Levels of health concern       |
|------------|--------------------------------|
| 0 - 50     | Good                           |
| 51 - 100   | Moderate                       |
| 101 - 150  | Unhealthy for sensitive groups |
| 151 - 200  | Unhealthy                      |
| 201 - 300  | Very unhealthy                 |
| 301 - 500  | Hazardous                      |



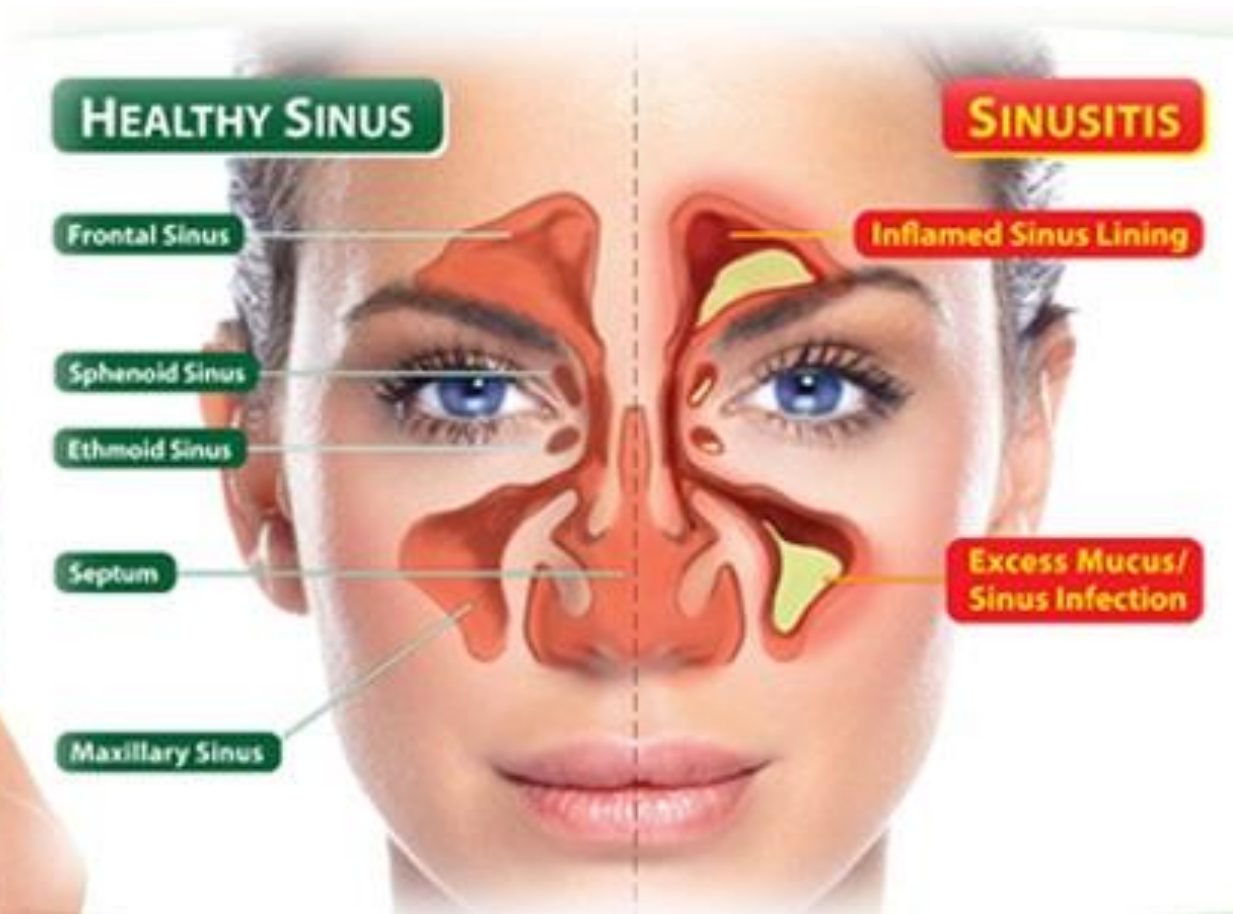
Thế nhưng y tế lại dùng kháng sinh “chữa”  
viêm dị ứng do môi trường, thức ăn,...



# ĐƠN THUỐC TIÊU BIỂU CHO BÉ HO, CHẢY NƯỚC MŨI VÀ TẮC MŨI

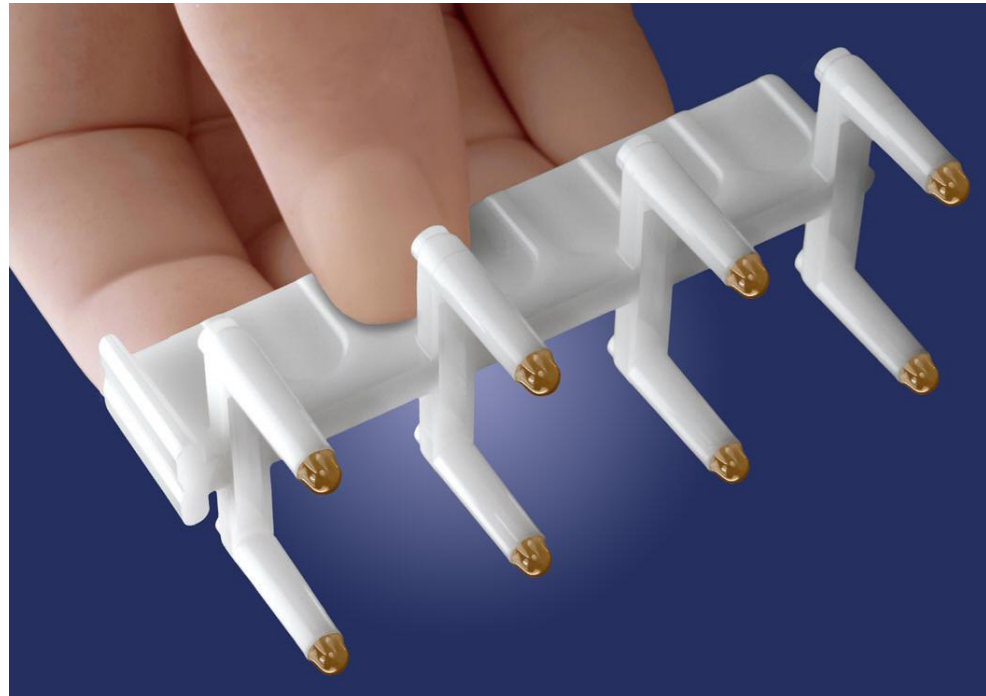
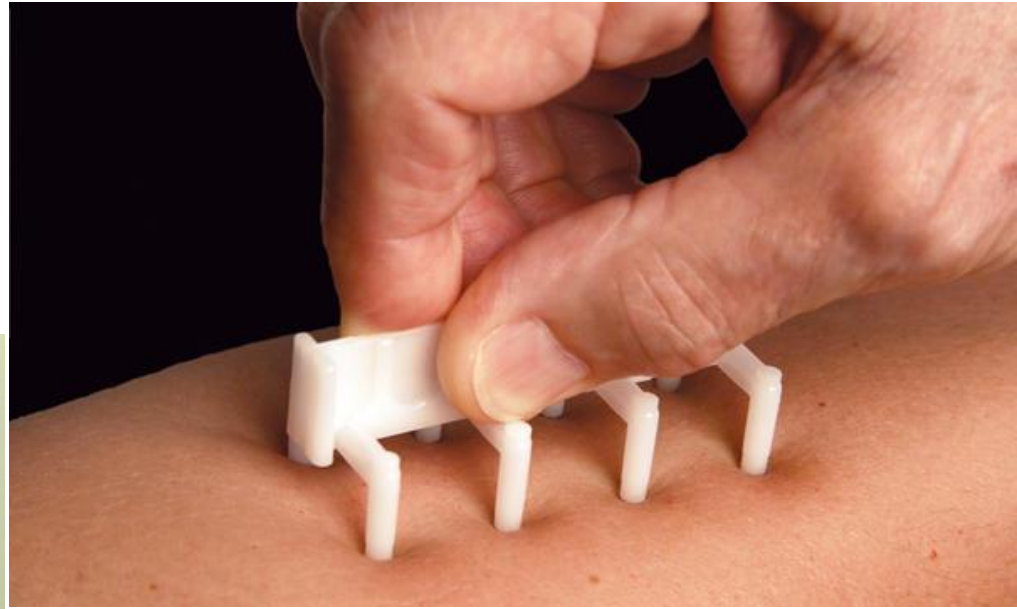
- KHÁNG SINH CLAMOXIN
- ALPHACHYMOTRYPSIN
- BROMHEXIN
- THUỐC NHỎ (HOẶC SYRUP UỐNG) AERIUS  
(ANTIHISTHAMINE)
- EFFERANGAL (NẾU SỐT)
- CELESTEN (NẾU VIÊM PHẾ QUẢN)

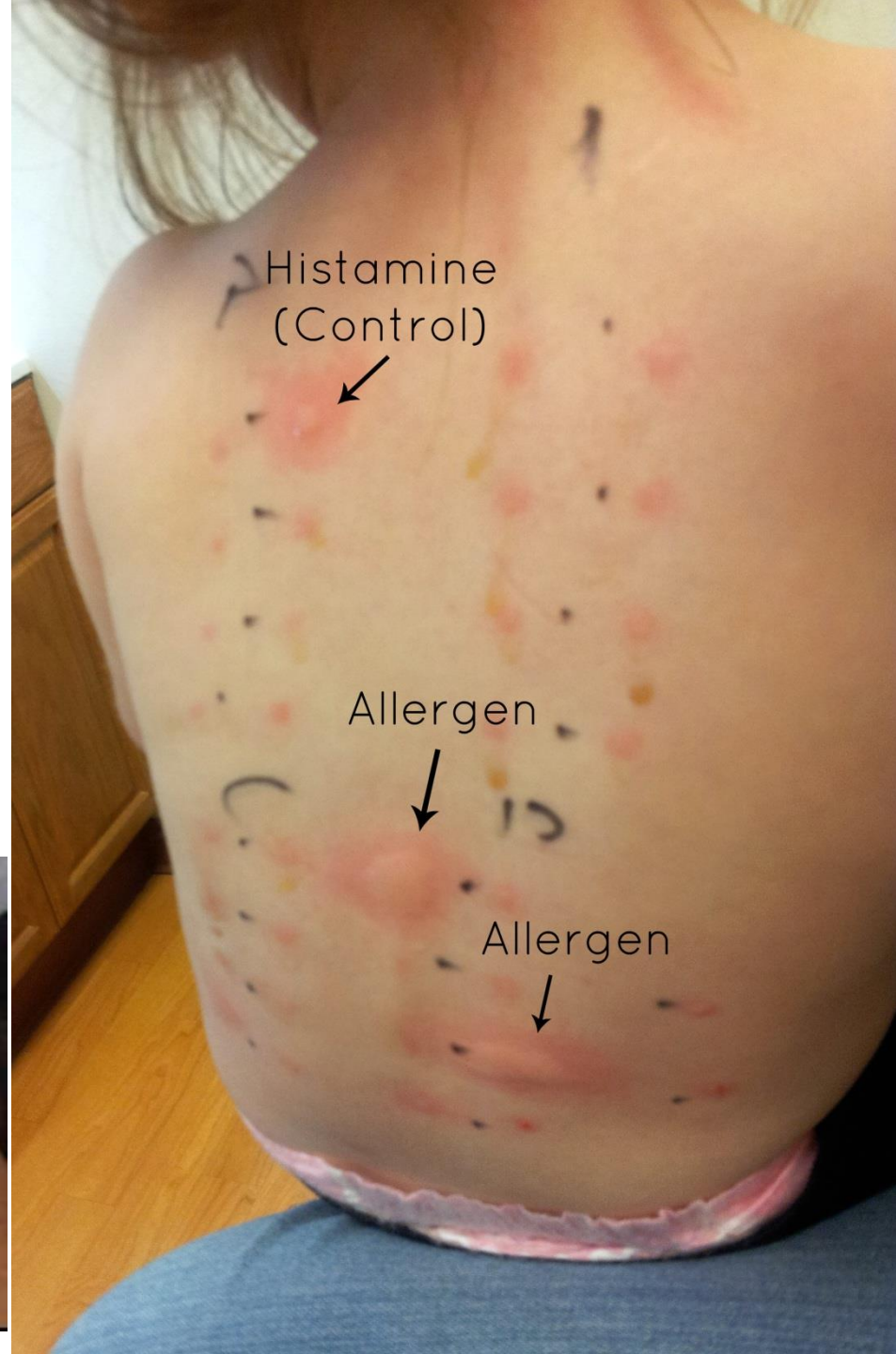
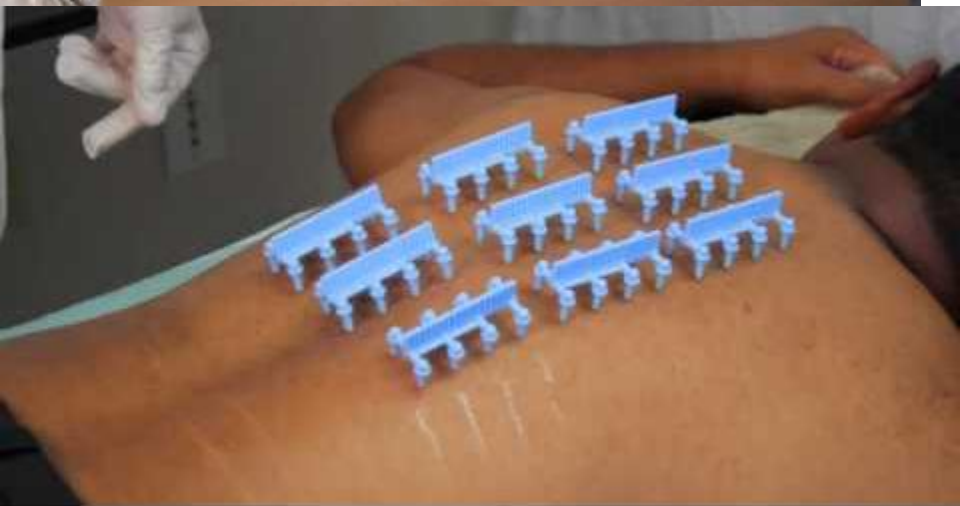
các loại viêm đường thở, viêm da, viêm hệ tiêu hóa, ... có nguyên nhân chung là thực phẩm GÂY VIÊM + môi trường





# Test thử dị ứng thực phẩm

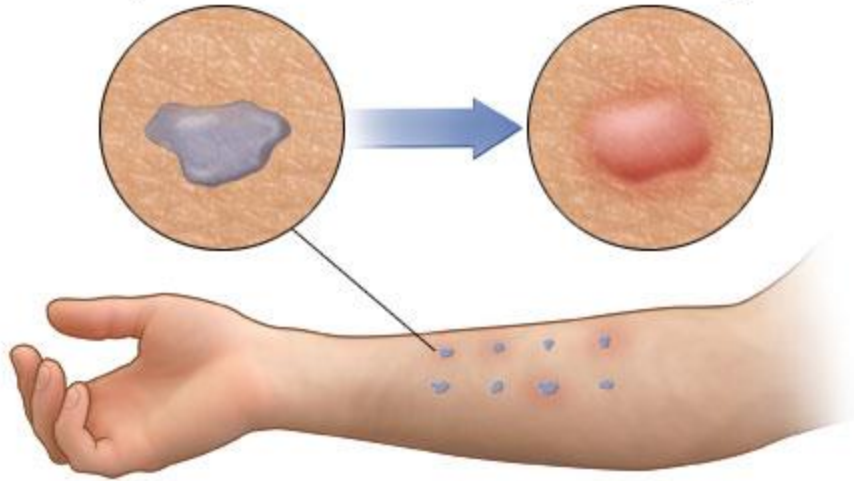






Allergen solution  
is placed on skin

Positive test: Skin  
is red and itchy

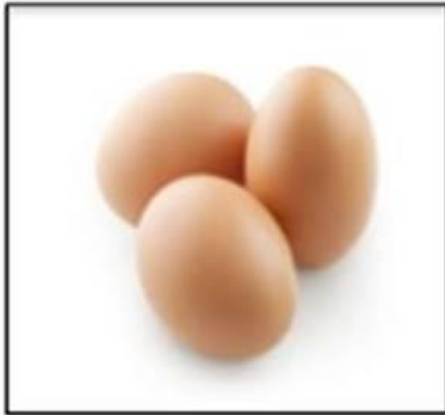


© Healthwise, Incorporated





# The Big Eight: Most Common Food Allergies



<http://dchealthybytes.com>

- Trứng, cá, tôm, đồ biển, sữa, bánh mì, lạc, hạt dẻ,... Là các chất gây dị ứng phổ biến nhất

# A Possible Overreaction

The percentage of children under 18 whose blood samples tested positive for antibodies to these foods. But since the tests only indicate the presence of antibodies and not an actual allergic reaction, the percentages may be high.



12%



9%



7%



5%

Alamy (4)

MILK

PEANUTS

EGGS

SHRIMP

Source: Centers for Disease Control and Prevention, 2005-2006



# Các thực phẩm gây viêm đầu bảng

1. **“3 Ps”**—Processed, packaged, or prepared foods. (Chế biến công nghiệp; Đóng gói sẵn; Đồ ăn ngay). Fast food là kẻ thù N<sup>o</sup> 1
2. Đường trắng, đồ ngọt nói chung
3. Trans fat (chất béo thực vật bị biến đổi nhân tạo) : thí dụ dầu thực vật lỏng bị biến thành bơ thực vật rắn. Chúng ẩn chứa trong tất cả các loại bánh, kẹo, kem công nghiệp, mì ăn liền, bim bim. Dầu thực vật đun nóng cũng tạo trans fat
4. Đồ rán, nướng.



6. Chất tạo ngọt nhân tạo, thí dụ xyliton trong kẹo cao su
7. Các chất phụ gia thực phẩm: chất tạo màu mùi nhân tạo, chất bảo quản, làm sệt, làm đặc,...
8. Bột nêm chứa các chất kích thích ngon miệng như mì chính hoặc các siêu bột ngọt
9. Muối tinh chế, thêm iod (khá bất ngờ phải không?). **Muối biển thô, xấu nhưng chứa tất cả các nguyên tố vi lượng cần thiết mới là tốt.**
10. Các sản phẩm từ sữa bò
11. Thịt, cá, hải sản (nếu là nuôi công nghiệp thì tệ hơn nhiều)
12. Bột mì trắng tinh chế
13. Rượu, bia

Inflammation is at the heart of the most devastating diseases such Cancer, Alzheimer, MS, Autism, ADD/ADHD, Learning disability and much more more

## ELIMINATE INFLAMMATION

### NUTS



### AVOCADO



### SPINACH



### TURMERIC AND GINGER



### OLIVE-OIL



### TART CHERRIES



### PINEAPPLE



### ORANGE VEGETABLES & FRUITS



### ONIONS AND GARLIC



## CAUSE INFLAMMATION

### GLUTEN



### CASEIN



### SAFFLOWER, SUNFLOWER, SOY, CORN



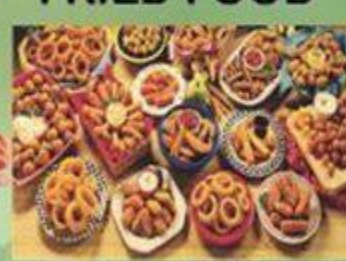
### MEAT, DAIRY, EGG



### PROCESSED MEATS



### FRIED FOOD



### SYRUP AND SOFTDRINK



### FAST FOODS





# FOODS THAT CREATE MUCUS



# FOODS THAT ELIMINATE MUCUS





# Kháng viêm mạnh nhất



# Anti-inflammatory Foods



flaxseed



green tea



turmeric



cantaloupe



avocado



walnuts



lemon



berries



pineapple



kale



garlic



broccoli

Thực phẩm  
kháng viêm



# Kháng viêm rất mạnh

## 8 Foods That Fight Inflammation:

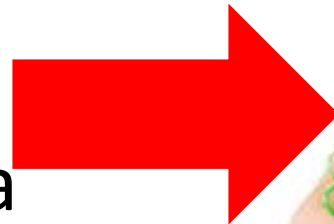






Kiểm + kháng  
viêm + các chất  
chống oxi hóa  
bảo vệ tế bào

Acid + gây viêm +  
các gốc tự do phá  
hoại và làm lão hóa  
tế bào



# Bữa ăn gây viêm và tạo acid hoàn hảo





# Lạm dụng khí dung để “xử lý” viêm đường thở

- Đặt thuốc để cho bay hơi cùng với hơi nước và cho bệnh nhân hít vào
- Thuốc (corticoid, kháng sinh, giãn cơ) theo đường thở đến tận phế quản, phổi







- Thuốc dẫn cơ thông dụng nhất là salbutamol, chất tăng trọng bị cấm trong chăn nuôi (tuy nhiên ai nuôi lợn cũng dùng 😊)
- Gây hồi hộp, tim đập nhanh và các tác dụng phụ nguy hiểm khác

Cách này có tốt hơn không: rửa mũi bằng nước muối ấm tự pha, đặc như nước biển







# Táo bón – vấn đề lớn hơn bạn nghĩ nhiều



www.shutterstock.com · 155163158

- Thức ăn thừa thứ độc hại, thừa rác, tạo acid mà lại thiếu CHẤT XƠ, thiếu các vitamin và khoáng chất tự nhiên cần thiết → rối loạn tiêu hóa, táo bón, thiếu chất, nhiễm độc → cơ thể suy yếu, đề kháng kém, gan thận suy, mụn nhọt, mắt kém

- **“Một phần tư những gì bạn ăn duy trì bạn sống. Ba phần tư còn lại duy trì bác sĩ của bạn sống”**

*Nội dung một dòng chữ tượng hình tìm thấy trên một lăng mộ Ai cập cổ*

- **“Hãy làm sao để thức ăn là thuốc của bạn và làm sao để thuốc của bạn là thức ăn”**

***Hippocrates***

Suy ngẫm: “ ngày nay, thức ăn là chất độc và thuốc còn là chất độc hơn nữa, vậy chúng ta suy tôn Hippocrates để làm gì nếu ta chỉ làm ngược lại lời ông?”



- Ngồi nhiều, xem TV, máy tính nhiều + PHẢI học nhiều trong tâm trạng chán ghét và mệt mỏi → sức khỏe tâm thần thấp; sinh khí yếu dễ ốm; tim mạch; mắt kém; tiểu đường; táo bón; chán ăn ; ...



# Ngồi nhiều là nguyên nhân rất nhiều bệnh

## ORGAN DAMAGE

### Heart disease

Muscles burn less fat and blood flows more sluggishly during a long sit, allowing fatty acids to more easily clog the heart. Prolonged sitting has been linked to high blood pressure and elevated cholesterol, and people with the most sedentary time are more than twice as likely to have cardiovascular disease than those with the least.

### Overproductive pancreas

The pancreas produces insulin, a hormone that carries glucose to cells for energy. But cells in idle muscles don't respond as readily to insulin, so the pancreas produces more and more, which can lead to diabetes and other diseases. A 2001 study found a decline in insulin response after just one day of prolonged sitting.

### Colon cancer

Studies have linked sitting to a greater risk for colon, breast and endometrial cancers. The reason is unclear, but one theory is that excess insulin encourages cell growth. Another is that regular movement boosts natural antioxidants that kill cell-damaging — and potentially cancer-causing — free radicals.

## MUSCLE DEGENERATION

### Mushy abs

When you stand, move or even sit up straight, abdominal muscles keep you upright. But when you slump in a chair, they go unused. Tight back muscles and wiry abs form a posture-wrecking alliance that can exaggerate the spine's natural arch, a condition called hyperlordosis, or swayback.

### Tight hips

Flexible hips help keep you balanced, but chronic slouchers so rarely extend the hip flexor muscles in front that they become short and tight, limiting range of motion and stride length. Studies have found that decreased hip mobility is a main reason elderly people tend to fall.

### Limp glutes

Sitting requires your glutes to do absolutely nothing, and they get used to it. Soft glutes hurt your stability, your ability to push off and your ability to maintain a powerful stride.

## LEG DISORDERS

### Poor circulation in legs

Sitting for long periods of time slows blood circulation, which causes fluid to pool in the legs. Problems range from swollen ankles and varicose veins to dangerous blood clots called deep vein thrombosis (DVT).

### Soft bones

Weight-bearing activities such as walking and running stimulate hip and lower-body bones to grow thicker, denser and stronger. Scientists partially attribute the recent surge in cases of osteoporosis to lack of activity.

**Mortality of sitting**  
People who watched the most TV in an 8.5-year study had a 61 percent greater risk of dying than those who watched less than one hour per day.



## TROUBLE AT THE TOP

### Foggy brain

Moving muscles pump fresh blood and oxygen through the brain and trigger the release of all sorts of brain- and mood-enhancing chemicals. When we are sedentary for a long time, everything slows, including brain function.

### Strained neck

If most of your sitting occurs at a desk at work, craning your neck forward toward a keyboard or tilting your head to cradle a phone while typing can strain the cervical vertebrae and lead to permanent imbalances.



Proper alignment of cervical vertebrae

### Sore shoulders and back

The neck doesn't slouch alone. Slumping forward overextends the shoulder and back muscles as well, particularly the trapezius, which connects the neck and shoulders.

## BAD BACK

### Inflexible spine

Spines that don't move become inflexible and susceptible to damage in mundane activities, such as when you reach for a coffee cup or bend to tie a shoe. When we move around, soft disks between vertebrae expand and contract like sponges, soaking up fresh blood and nutrients. When we sit for a long time, disks are squashed unevenly and lose sponginess. Collagen hardens around supporting tendons and ligaments.



Lumbar region bowed by shortened psoas

### Disk damage

People who sit more are at greater risk for herniated lumbar disks. A muscle called the psoas travels through the abdominal cavity and, when it tightens, pulls the upper lumbar spine forward. Upper-body weight rests entirely on the ischial tuberosity (sitting bones) instead of being distributed along the arch of the spine.

## THE RIGHT WAY TO SIT

If you have to sit often, try to do it correctly. As Mom always said, "Sit up straight."

